CICLISMO SEGURO EN CHICAGO

GRATIS GRATIS

Versión Resumida

La bicicleta y el equipo
Capítulo 1, página 2

Conceptos básicos del tránsito
Capítulo 2, página 3

Ubicación en el carril y vueltas
Capítulo 3, página 7

La bicicleta fuera de las calles
Capítulo 4, página 10

Richard M. Daley
Alcalde

1: LA BICICLETA Y EL EQUIPO

Los ciclistas urbanos experimentados tienen algunas ideas sencillas con respecto a la bicicleta y el equipo. Estos conceptos sirven para facilitar y hacer más seguro el uso de la bicicleta en la ciudad. Estos son algunos de sus consejos:

COMODIDAD EN LA BICICLETA

El factor más importante para la seguridad en la bicicleta eres TU. Si tú no estás cómodo, hay más probabilidad de que conduzcas mal y te choques con algo o alguien. El acomodarte bien en la bicicleta depende de varios factores incluyendo tu cuerpo y altura, y tu estilo de andar. Si no te sientes cómodo en la bicicleta deberías consultar con alguien que sepa o en una bicicletería. ❶

1

EL CASCO

El casco es imprescindible. ❷ Asegúrate de que el casco tenga el certificado de "seguro". Busca dentro del mismo una etiqueta con las letras SNELL, ASTM o ANSI, una de las tres agencias que certifican la seguridad.

2

Cómo elegir un casco que te quede bien:

a. Debe quedarte en el centro de la cabeza en forma horizontal.
b. No se debe mover hacia los lados, ni atrás, ni adelante.
c. Con la correa ajustada debe ser imposible quitártelo de la cabeza. Si el casco no cumple con estos tres puntos, pon colchoncitos de goma espuma más gruesos en el interior del casco o pruébate otro talle.

CUBIERTA (LLANTA) PINCHADA

Los pinchazos ocurren de vez en cuando y a veces lejos de casa. **Cómo impedirlos:** es importante controlar y mantener la presión de aire que se encuentra en el lado exterior de la cubierta. Algunos ciclistas instalan cintas especiales de plástico resistente entre la cubierta y la cámara de aire como la marca Mr. Tuffy. Otros opinan que el utilizar cubiertas fabricadas con una banda de Kevlar reduce la probabilidad de pinchazos. **Cómo arreglarla: 1.** Siempre lleva contigo un juego de parches ❸ y/o una cámara de recambio. **2.** Se necesitan herramientas especiales (un juego de palanquitas) para sacar la cubierta y la cámara de la llanta. (En una emergencia se puede usar un destornillador [desarmador], pero con cuidado, porque no es la herramienta adecuada y puedes arruinar la cámara.) **3.** Si la bicicleta no tiene ruedas con "cierre rápido", vas a necesitar una llave ajustable tipo Crescent para quitar la rueda pinchada. **4.** Es muy útil llevar un trapo para proteger las manos si tienes que agarrar la cadena. **5.** Para inflar la cámara después de arreglarla, se necesita un inflador (bomba de aire) o una moneda de 25 centavos para ponerle aire en una estación de servicio.

3

ESTACIONAMIENTO SEGURO

Siempre asegura la bicicleta con un candado aunque la dejes solamente por un minuto e incluso cuando estás en casa. Para máxima seguridad utiliza dos sistemas para asegurarla, como por ejemplo, un cable y un candado especial para bicicletas tipo U. ❹ No dejes nada en la bicicleta que alguien se pudiera robar fácilmente. Asegura la bicicleta en algo fuerte y permanente en un lugar visible.

4

2: CONCEPTOS BÁSICOS DEL TRÁNSITO

CONDUCIR EN FORMA PREVISIBLE

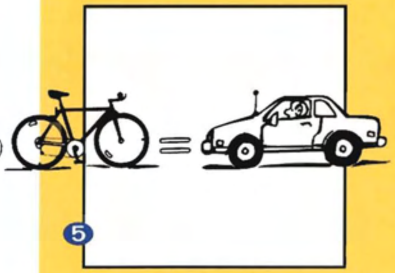
En la calle la mayoría de los conductores de automóviles respetan las reglas de circulación. El tránsito circula tranquilamente porque todos los conductores saben como se van a comportar los demás. Un accidente ocurre generalmente cuando alguien hace algo que está fuera de las normas del tránsito.

Cuando estás en una bicicleta en el medio de todos esos autos es fácil andar sin respetar las reglas de circulación; puedes maniobrar mejor que los automóviles, y difícilmente te van a detener. **Esta es la causa de la mayoría de los accidentes de bicicletas.** Cuando no respetas las reglas de circulación, los conductores no pueden saber cuál es tu próximo paso, y por eso tampoco saben como evitarte. Pero si te comportas como un vehículo—indicando cuando vas a dar vuelta, doblando desde el carril que corresponde y parando en los semáforos en rojo—los conductores pueden saber con anticipación tus movimientos.

Actuar de manera previsible es la clave del ciclismo seguro en las calles de Chicago. Si respetas las reglas de circulación, los conductores de automóviles llegarán a respetar a las bicicletas como a cualquier otro vehículo. Esto es precisamente lo que consideran las leyes de Chicago e Illinois: las bicicletas son vehículos. ❺

Estas son las reglas básicas para andar en bicicleta de forma previsible:

Entérate. Aprende las reglas de circulación que te corresponden y las que los demás deben respetar, como por ejemplo en qué situaciones los conductores te deben ceder el paso. (Ver más adelante.)


5

Anda con confianza. Perfecciona las técnicas de manejar la bicicleta para que no dudes cuando estés en el medio del tráfico, y siempre compórtate con cortesía.

Comunícate. Indica con anticipación tus intenciones. Mira a los conductores de los autos asegurándote de que te vean y agradéceles cuando te cedan el paso.

REGLAS DE CIRCULACIÓN PARA LOS CICLISTAS

Seguramente sabes que un semáforo en rojo significa "detente". ❻ Pero como conductor de un vehículo tienes que conocer y respetar **todas** las señales de tránsito incluso los cruces y flechas marcadas en el pavimento. Lee el folleto "Las Reglas de la Carretera" (The Rules of the Road) publicado por La Secretaría del Estado (Secretary of State). Puedes conseguir un ejemplar en cualquiera de los locales donde se toma el examen para la licencia de conducir, o pídelo por teléfono y te lo enviarán (312) 814-2975.

6

Mensajeros. En Chicago hay reglas especiales que les atañen sólo a los mensajeros en bicicleta que trabajan en el centro. (Es obligatorio llevar el casco puesto y una identificación visible).

Prioridad de paso. Si tienes prioridad de paso significa que los otros conductores tienen que cederte el paso en una situación determinada. Por otro lado, tú tienes que ceder el paso en los mismos casos que

1

2

3

4

los conductores de autos. Si no sabes cuando debes cederles el paso a los peatones y a otros vehículos, lee "Las Reglas de la Carretera".

Las aceras (banquetas). En Chicago la ley indica que si tienes más de doce años, no debes ir en bicicleta por una acera que no esté señalada como senda de bicicletas. Por eso, si tienes que ir por una acera debes ir caminando con la bicicleta al lado ❶, incluso aunque te parezca el lugar perfecto para ir pedaleando, como por ejemplo por la calle Sheridan hacia el norte de la calle Hollywood. ❷

Lo que no se permite. No se permiten bicicletas en Lake Shore Drive ni en las carreteras. ❸ Está prohibido ir en sentido contrario en una calle de única dirección o contra el tránsito en cualquier vía. Es decir, no se permite ir por el lado izquierdo de una calle de doble dirección.

La policía. Si quebrantas una regla de circulación un oficial de policía podría simplemente detenerte y darte una advertencia. ❹ Pero si pasa algo más grave como un choque o una infracción de las reglas para mensajeros, te podría dar una multa. (La mayoría de las multas para los ciclistas son de $25). Si no tienes identificación ni dinero, te pueden llevar a la estación de policía de donde tendrías que llamar a un familiar o a un amigo para pagar la fianza.

¿Qué pasa si la policía te detiene por un motivo injusto? Si tienes este manual contigo, muéstraselo al oficial señalándole la sección que parece darte la razón. Si este tipo de razonamiento no lo convence tendrás que presentarte ante la corte y explicar lo que crees que pasó.

COMO APRENDER A ANDAR CON CONFIANZA POR EL TRÁNSITO

Toda persona adulta puede desarrollar la capacidad de conducir una bicicleta por el tránsito de Chicago. Si la idea de intentarlo te pone nervioso o te consideras propenso a los accidentes en general, empieza por andar en calles tranquilas y en los estacionamientos. Después de practicar un poco de esta manera da un paseo en algunas calles más concurridas los sábados o domingos por la mañana.

¡Mira para atrás! Para andar en forma segura por el tránsito hay que saber como mirar hacia atrás y seguir conduciendo en una línea recta al mismo tiempo. Dominar esta maniobra sencilla te facilitará el rápido movimiento a la izquierda o a la derecha, por ejemplo para evitar baches en el camino, cambiar de carril o doblar en una esquina. Además, mirar a los conductores que te siguen cumple la función de llamarles la atención e indicarles tu presencia en la vía. Aun si tienes un espejo retrovisor debes mirar hacia atrás antes de cambiar de carril o incluso de hacer cualquier movimiento a la derecha o a la izquierda.

Como aprender a mirar hacia atrás sin desviarte ni reducir la velocidad:

a. Busca una calle ancha y tranquila, con una raya recta en el medio o un estacionamiento con rayas adecuadas.
b. Conduce en forma paralela a la raya en línea recta.
c. Sin mover el hombro izquierdo vuelve la cabeza hacia abajo y a la izquierda sin apartarte de la línea recta ni reducir la velocidad. Mantén los brazos más o menos rígidos, o sea en la posición normal de conducir para poder seguir en línea recta. Gira la cabeza nuevamente hacia adelante.

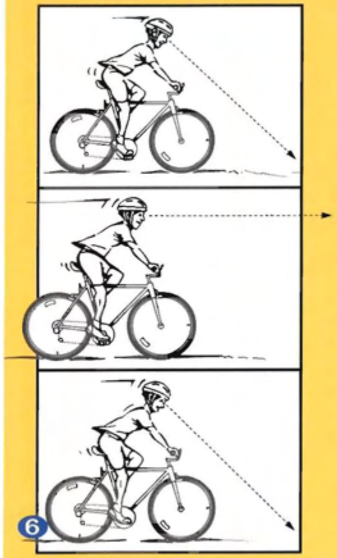
d. Gira otra vez la cabeza hacia atrás, pero esta vez fijando la mirada en un objeto que esté detrás de ti, como un auto estacionado. Trata de mantener la línea recta y gira la cabeza hacia adelante nuevamente. ❺
e. Si te resulta muy difícil mirar para atrás sin hacer girar el manillar, pon la mano izquierda en la pierna mientras volteas la cabeza.
f. Repite lo que hiciste, pero esta vez hacia la derecha. Finalmente, trata de hacer todo lo que has practicado andando un poco más rápido.

Hacia donde hay que mirar. Mientras conduces hay que prestar atención a dos tipos de peligros: los obstáculos en el suelo justo delante de la rueda, y los automóviles y peatones adelante y por los costados. Para acostumbrarte a esto, mira la superficie de la calle unos 20 ó 30 pies delante tuyo y luego mira arriba hacia el tránsito. ❻ Al principio todo esto te podría resultar difícil e incluso extraño, pero con la práctica lo harás en forma automática sin siquiera pensarlo.

Preparado para frenar. Siempre mantén las manos cerca de las manetas de freno, o bien apoyadas sobre las mismas. De esta manera podrás detenerte en un instante. Cuando frenas, siempre aprieta las dos manetas al mismo tiempo.

Cambio de velocidades. Si tienes una bicicleta de varias velocidades, hay que saber cambiarlas sin mirar para abajo. Pídele a un amigo que te enseñe a cambiar las velocidades o consulta en una bicicletería.

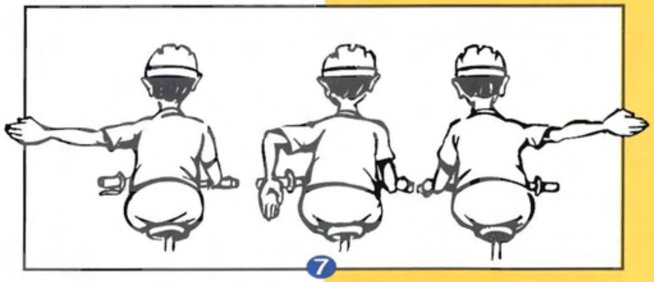
5



6

SEÑAS PARA COMUNICARSE

Las bicicletas son más pequeñas, lentas y hacen menos ruido que los otros vehículos. Es decir, no llaman la atención como los autos, camiones, etc. Por eso tienes que actuar de manera que los conductores se den cuenta de tu presencia en la vía y tratar de comunicarte con ellos. La comunicación adquiere más importancia aún cuando se considera el hecho lamentable de que muchos ciclistas no respetan las reglas de circulación. El resultado de esto es que los conductores a veces no saben qué vas a hacer ni cuáles son tus intenciones aunque a ti te parezca evidente. He aquí algunas técnicas para comunicarte con ellos.



7

Señala con las manos. Siempre que vayas a cambiar de carril o dar vuelta señala con el brazo. ❼ Si estás por desviarte en forma inesperada como para evitar vidrios en la vía, apunta hacia adonde vas a dirigirte. También señala cuando vas a reducir la marcha, (recuerda que no tienes luces de freno). La ley indica que debes hacer una seña 100 pies antes de dar una vuelta, lo que puede resultar difícil si al mismo tiempo estás cambiando de marchas y frenando. En este tipo de situación, señala con la mano, siempre y cuando lo puedas hacer sin perder control de la bicicleta. Si no puedes señalar como corresponde entonces avisa con un grito.

Cede el paso. Cuando estás esperando para cruzar la calle o que un auto te adelante en un cruce o al cambiar de carril, es posible que

el conductor no se dé cuenta de que estás tratando de cederle el paso. Hazle una seña para que siga adelante. También, cuando los conductores te ceden el paso a ti es bueno agradecerles con un ademán o con una sonrisa.

Actúa como si no te vieran. En algunas situaciones, como por ejemplo cuando un vehículo está por doblar delante de ti, una técnica eficaz es imaginar que el conductor no te ve. Piensa de antemano tu plan para evitar un posible choque con el auto. ¿Podrías detenerte a tiempo? Si no, reduce la velocidad hasta sentirte seguro.

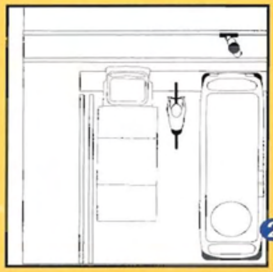
Cómo saber si el conductor te ve:

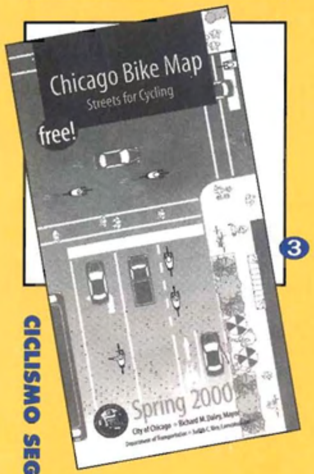
▶Mira y asegúrate de que el automóvil vaya más lento de lo que iría si no estuvieras.

▶Observa en qué dirección está mirando el conductor. ❶ Si te parece que él/ella no te ve, reduce la velocidad y prepárate para esquivarlo.

Haz ruido. Los autos tocan la bocina para anunciar su presencia cuando entran en la vía y tú debes hacer alguna señal o un ruido cuando sales de lugares de donde no te pueden ver bien. Esto te puede suceder por ejemplo cuando pasas entre dos camiones para llegar a un cruce. ❷ Grita, silba o toca una campana o bocina (claxon) para que se den cuenta de tu presencia.

❶


❷



❸

CÓMO UTILIZAR EL MAPA

Antes de empezar un viaje, decide cuáles son las calles que te convienen para llegar a tu destino. Considera la condición del pavimento de las calles que piensas utilizar, el volumen de tránsito a la hora en que vas a realizar el viaje y si hay obras de construcción por donde quieres pasar. Utiliza el "Chicago Bicycling Map" (Mapa de Chicago para Bicicletas) para trazar el itinerario. ❸ En el mapa encontrarás las rutas favoritas de los ciclistas de Chicago. Dos consejos:

▶Es importante que conozcas los barrios por donde vas a transitar, ya que el mapa no hace comentarios sobre los barrios peligrosos. Antes de ir en bicicleta por una zona que no conoces consulta con alguien que conozca el vecindario.

▶No todos los barrios tienen rutas fáciles o agradables para el ciclismo. El mapa muestra las calles que los ciclistas prefieren, pero incluso éstas pueden presentar problemas.

¿Son las calles el único lugar para ir en bicicleta en Chicago? No, pero te pueden llevar a cualquier zona de la ciudad. Aunque haga cinco meses o cincuenta años que vives en Chicago, siempre hay más tesoros que descubrir en la ciudad. Consulta con tus amigos, en la biblioteca y en los folletos promocionales de la ciudad. Elige un tema como la arquitectura, la escultura, los museos o incluso los bares, y aprovecha el mapa para planear tus propias excursiones por la ciudad.

3: UBICACIÓN EN EL CARRIL Y VUELTAS

UBICACIÓN BÁSICA EN EL CARRIL

Las reglas de circulación afirman que los vehículos de velocidad reducida deben ir por el lado derecho de las vías, pero ¿cuál es la regla para las bicicletas? A continuación se presentarán algunos conceptos básicos.

Nunca andes en sentido contrario. Si *tienes la impresión* de estar más seguro andando en sentido contrario al tráfico porque puedes ver los automóviles frente a ti a medida que van acercándose, estás *en un error*: **el 20% de los accidentes entre automóviles y bicicletas se producen por culpa de un ciclista que va en sentido contrario.** Los conductores que pasan por una calle o doblan en una esquina no esperan encontrarse con otros vehículos que van hacia ellos, y mucho menos en el mismo carril. Además, un golpe de frente es mucho más fuerte que uno desde atrás.

Cuándo hay que mantenerse a la derecha. Quédate a la derecha si vas más despacio que el tránsito en general, pero recuerda que cuanto más alejado de la acera (banqueta) o de los autos estacionados andes, tanto mejor te podrán ver los conductores. ❹ Además, si andas más alejado de la acera derecha es menos probable que los autos te adelanten y doblen a la derecha justo frente a ti. Otra ventaja de andar más lejos de la acera, es que los conductores que van en sentido contrario así como los que salen de las calles transversales pueden verte mejor. ❺

❻

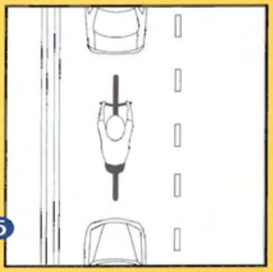
Cuándo conviene andar por el medio del carril. Es más seguro andar por el medio del carril cuando: (a) vas a la misma velocidad que el tránsito; (b) el carril es muy angosto para que los autos te adelanten; (c) tienes que evitar baches en el pavimento o las puertas de los autos estacionados en el lado derecho. Si estás andando por el medio del carril y el tránsito empieza a ir más rápido que tú, acércate a la acera (banqueta) si hay lugar. Algunos casos especiales:

▶**Los carriles de bicicletas.** Puedes andar por el medio de los carriles especiales marcados para bicicletas ❻ o los carriles marcados para autobuses y bicicletas. ❼ Sin embargo, cuando hay vehículos estacionados o en movimiento en estos carriles, sigue las normas que se describieron anteriormente.

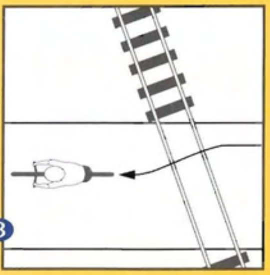
▶**Áreas peligrosas.** Si llegas a una área peligrosa como una curva en la vía que te impide ver más adelante, ponte en el medio del carril para que te vean mejor.

▶**Vías de ferrocarril.** Algunas vías cruzan las calles en forma diagonal. Si pasas por estas vías sin modificar el sentido en que vas, las ruedas podrían trabarse en el espacio entre los rieles y el pavimento. ❽ Trata de cruzar las vías en un ángulo recto — especialmente si la calle está mojada.

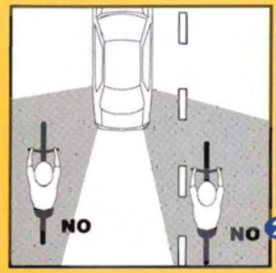
❹


❺

❼

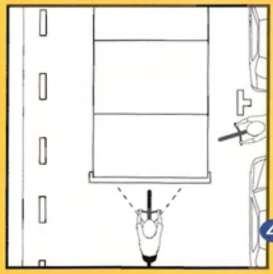

❽

1



2

3


4

Automóviles estacionados. Si hay autos estacionados sobre la derecha y hay espacios vacíos entre algunos de ellos, sigue circulando en línea recta sin entrar en los espacios y luego salir. Si haces esto confundes a los conductores que van por la calle en el mismo sentido que tú. ❶. Quédate a una distancia mínima de tres pies de los vehículos estacionados para no golpearte si una puerta se abre de repente. Si ves que una puerta empieza a abrirse, grita y frena. Desvíate levemente hacia la izquierda para evitarla, pero asegúrate de que haya suficiente espacio.

Algunos consejos para andar con otros ciclistas:

▶La ley de Illinois afirma que no se permite que más de dos ciclistas transiten uno al lado del otro. Si andas al lado de otra persona no bloquees el paso de otros vehículos o bicicletas que te quieren adelantar.

▶Cuando otro ciclista dobla o cambia de carril no creas que tú puedes hacer lo mismo sin peligro; siempre mira hacia atrás antes de hacer cualquier maniobra.

▶Cuando estás con un grupo parado frente a un semáforo, todos deben ponerse en una fila, uno detrás de otro, para no retrasar a los demás vehículos.

Puntos de invisibilidad. Por tu seguridad debes saber cuáles son las áreas alrededor de un vehículo en las que el conductor no tiene visibilidad y ¡evítalas! ❷

▶No sigas a ningún otro vehículo tan de cerca que no puedas ver baches u otros obstáculos en el pavimento antes de que sea muy tarde para evitarlos. ❸

▶Si estás siguiendo a un vehículo grande, como una camioneta, SUV o autobús, no lo sigas tan de cerca que te estorbe la visión general. ❹

5

▶Los vehículos de gran tamaño que se te acercan en sentido contrario por tu lado izquierdo pueden impedir que veas a otros vehículos. Reduce la velocidad o detente hasta que pasen y dejen de estorbarte la visión. ❺

CRUCES Y VUELTAS

Casi la mitad de los accidente entre las bicicletas y los autos suceden en los cruces. En esta sección se explicará como ubicarte para seguir en línea recta o dar una vuelta con seguridad al llegar a un cruce.

En los cruces, recuerda:

▶Al atravesar un cruce, sigue en línea lo más recta posible hasta llegar al otro lado, sin desviarte ni a la derecha ni a la izquierda. ❻

▶No obstruyas las sendas peatonales. Es peligroso forzar a los peatones a salir de la senda peatonal.

Cambiar de carriles antes de doblar:

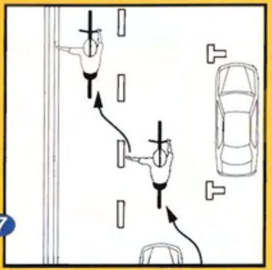
▶Si quieres dar vuelta hacia la izquierda en una calle de varios carriles y puedes mantener la misma velocidad que los autos, cambia de carril uno a uno hasta llegar al medio de la calle. ❼

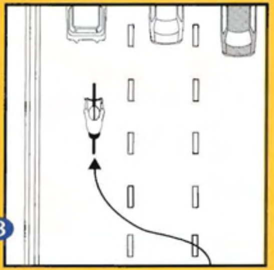
▶En caso de que los autos vayan más rápido, es más seguro esperar hasta que haya un claro en el tránsito y luego cruzar todos los carriles con una sola maniobra. ❽

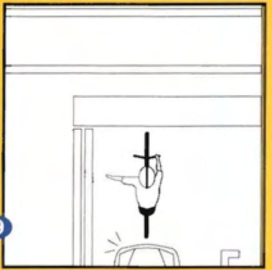
Girar a la izquierda y adelantar a otros vehículos:

En la mayoría de las situaciones debes emplear la misma técnica para doblar a la izquierda así como también para pasar delante de otros vehículos: mira hacia atrás, señala con la mano y cambia de carril antes de doblar o adelantar. ❾ Hay más información útil sobre cómo circular en el tránsito en la versión completa de *Ciclismo seguro en Chicago* (ver la contra portada de este folleto).

6


7

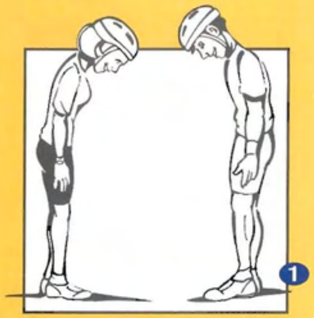

8


9

4: LA BICICLETA FUERA DE LAS CALLES

CONCEPTOS BÁSICOS PARA ANDAR EN VÍAS DONDE NO SE PERMITEN AUTOMÓVILES

¿En qué lugares de Chicago se puede andar en bicicleta, además de las calles? En las sendas de los parques y frente al lago. A pesar del ambiente agradable, *los accidentes de bicicletas son casi tres veces más frecuentes en las sendas que en las calles.* A continuación hay algunos consejos para andar sin peligro por las sendas.


❶

Anda con cortesía. Muchos ciclistas que utilizan las sendas no saben en qué lado hay que andar ni cuando hay que ceder el paso. Por eso, la regla más importante para todos es comportarse con cortesía. ❶ Siempre que tengas una duda, cede el paso.

Conduce de manera que los demás puedan saber lo que vas a hacer. Anda en línea recta a una velocidad constante para que los otros usuarios de la senda puedan mantenerse fuera de tu camino. Siempre mira para atrás antes de adelantar a alguien o doblar. Señala con la mano (ver p. 5) y llama la atención con un grito, un timbre, una bocina o silbato.

Dónde y cómo adelantarse. El tránsito más lento en la senda debe circular por la derecha, excepto cuando se quiere adelantar a alguien, o sea precisamente igual que como lo indican las reglas de tránsito en la calle. Normalmente se debe adelantar a otros conductores por la izquierda. Si no hay suficiente lugar, adelántate por la derecha. Recuerda que siempre debes hacer una señal para que los que vienen atrás sepan hacia qué lado vas a moverte.

❷

Llamar la atención con un grito. Grita con cortesía "on your left" (a su izquierda) o "on your right" (a su derecha) antes de adelantar a otro ciclista, a un patinador o a un corredor. ❷ Si les gritas a las personas que van caminando, es posible que se asusten y salten justo delante tuyo. Por lo tanto, si los peatones van caminando en línea recta, o sea, en forma previsible, adelántate sin decir nada, pero hazlo con la mayor distancia posible. Otro consejo: es mejor no andar con audífonos para así poder escuchar a las otras personas que van por la senda y quieren adelantarte a ti.

CICLISTAS, CEDAN EL PASO A LOS PEATONES ❸

Cuándo se debe ceder el paso: ❸

►Cuando entras en una senda o cuando estás en una senda que cruza una calle u otra senda, siempre debes estar preparado para reducir la velocidad y ceder el paso al tránsito que cruza delante tuyo.

►Si hay una señal de "Stop" ("Alto") o "Yield" ("Ceda el paso") para los que están en el camino que cruza el tuyo, ellos deben cederte el paso.

►Si no hay ninguna señal, se debe ceder el paso al que llega primero al cruce.

►Cede el paso a todo aquel que parezca que no tiene intenciones de reducir la velocidad. Si no hay espacio ni a la derecha ni a la izquierda para adelantar a los que van más lento delante tuyo, cédeles el paso.

Respeta las rayas "lentas". Reduce la velocidad cuando veas una serie de rayas blancas o amarillas que cruzan la senda en forma transversal. ❹

No obstruyas la senda. No te detengas en el medio de la senda. Lo que debes hacer es salir de la senda para poder detenerte.

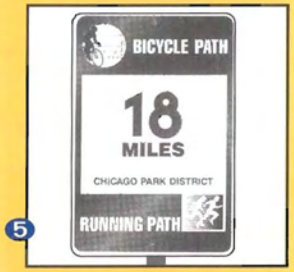
Luces. Si andas por los parques de noche debes utilizar un faro delantero y otro trasero en la bicicleta.

Respeta la naturaleza en los parques. No andes por la hierba ni por la tierra porque se compacta, lo que hace que se mueran el pasto y los árboles, y se produzca erosión del suelo. No dejes la bicicleta atada a los árboles pequeños.

❹

ANDAR POR LA SENDA FRENTE AL LAGO ❺

La senda NO es una carretera. Una gran cantidad de personas aprovechan las sendas del lago para caminar, pasear, correr, patinar, bailar o simplemente para charlar. Esto implica que como ciclista debes compartir la senda con muchas otras personas y por lo tanto tendrás que reducir la velocidad e incluso detenerte frecuentemente. Si piensas utilizar la senda para desarrollar tus destrezas de ciclista de alta velocidad o si estás apurado por llegar al Loop, el ritmo tranquilo y lento de la senda podría molestarte. En este caso:



❺

►**Busca una mejor ruta.** Para el viaje de tu casa al trabajo y vice versa, las calles pueden ser más rápidas y seguras. Para el entrenamiento para la competición busca carreteras fuera de la ciudad. Si estás acostumbrado a pasear por el lago en el lado norte, te podría interesar andar por la senda en el sur entre la calles 22 y 67, ya que hay mucho menos tránsito.

►**Anda por el lago durante horas de menos tránsito.** Cuando hace buen tiempo es lógico que haya más gente en la senda. Los momentos para evitar paseos en bicicleta frente al lago son los sábados y domingos después de las 8 de la mañana y los días hábiles después de las 3 de la tarde. También es conveniente evitar la senda frente a lago los días en que hay eventos especiales y que pueden obstaculizarla.

❻

Problemas en la senda:

►**Ceder el paso.** Los vehículos deben ceder el paso cuando cruzan la senda, pero muchas veces no lo hacen. Por eso, tienes que estar siempre preparado para frenar. ❻

►**Sendas angostas.** En algunos lugares la calzada (el pavimento) es muy angosta. Disminuye la velocidad y comparte la senda con las otras personas.

►**Curvas cerradas.** A veces hay curvas tan cerradas que el tránsito que viene en sentido contrario es casi imposible de ver. Reduce la velocidad y anda con cuidado. ❼

❼

►**¿Por dónde va la senda?** Debes conocer la ruta y seguir la raya amarilla en el medio de la senda.

►**Mucha gente.** Muchas veces la senda está repleta de peatones. Circula lentamente y en caso de necesidad toca el timbre o llama la atención con un grito.

►**Arena, hielo y nieve.** Reduce la velocidad y no hagas vueltas rápidas.

►**Asaltos y robos.** Últimamente la presencia de la policía en la senda ha aumentado la seguridad en este aspecto. Sin embargo, si te sientes inseguro anda con un compañero.

►**Si la policía te echa de la senda.** El Distrito del Parque permite que los ciclistas utilicen la senda después de las 11 de la noche. Si un policía te dice que salgas de la senda después de las 11, no discutas; toma otra ruta y luego llama a la CBF (312-42 PEDAL) para denunciar el incidente.

RECURSOS PARA LOS CICLISTAS

Publicaciones gratuitas

▶**Department of Transportation**
(Departamento de Transporte de Chicago)
Programa para bicicletas, 312-742-BIKE (2453)
30 N. LaSalle St., Oficina 400
Chicago IL 60602

▶**Safe Bicycling in Chicago**
(Ciclismo seguro en Chicago)
Pide esta versión resumida de 12 páginas para una referencia rápida o la versión completa de 36 páginas que contiene información detallada.

▶**Página de Internet de la Ciudad de Chicago**
www.chicagobikes.org

Servicios de la ciudad

▶**Para informar sobre peligros en las calles**
(por ejemplo baches en el pavimento)
Mayor's Office of Inquiry & Information
(Oficina del Alcalde para Preguntas e Información)
312-744-5000

▶**Para informar sobre peligros en las sendas de los parques**
Chicago Park District (Distrito de Parques de Chicago)
312-747-2474

▶**Para sugerir mejoras para los ciclistas**
Mayor's Bicycle Advisory Council (Consejo Asesor para Ciclismo de la Oficina del Alcalde)
312- 742-BIKE (2453)

Información para el ciclista en Chicago y los alrededores

▶**Chicagoland Bicycle Federation (CBF)**
312-42PEDAL (427-3325)
650 South Clark St., 3er piso, Chicago IL 60605
Este es el lugar donde podrás encontrar toda la información relacionada con el ciclismo en Chicago: mapas, rutas de casa al trabajo, paseos grupales, eventos para ciclistas, seguridad, clubes, contactos en el gobierno, redes de ciclistas a nivel nacional y planificación de las instalaciones para ciclistas.

▶**Mapa de los Siete condados del área de Chicago**
Lo puedes encontrar en CBF.
$6.95 (para socios de CBF, $5.00)

▶**Información sobre pistas y sendas en el estado de Illinois**
Illinois Department of Natural Resources (Departamento de Recursos Naturales de Illinois) 217-782-7454

▶**Información sobre mapas para ciclistas en Illinois**
Illinois Department of Transportation (Departamento de Transporte de Illinois) 217-782-0834

MENSAJE DE UN CICLISTA RICHARD M. DALEY, ALCALDE

Desde 1991 el Consejo Asesor para Ciclismo está trabajando para atraer a más habitantes de Chicago a andar en bicicleta. Nuestro programa Bicicleta 2000 incluye las nuevas estructuras metálicas para estacionar bicicletas, mejoras en la senda del lago, nuevos carriles para bicicletas y nuevas pistas. Sin embargo, nuestro esfuerzo trata de ir más allá del metal y el pavimento. Incluye la educación de todos los que usan las calles con respecto a la importancia de compartir las vías de circulación. Espero que este folleto les ayude a circular en forma segura y así poder disfrutar de Chicago.

Atentamente,

Alcalde
Richard M. Daley

Impreso en mayo, 2001
Este folleto fue creado por la Chicagoland Bicycle Federation en cooperación con la Ciudad de Chicago, y financiado por el Departamento de Transporte de Illinois y la división de Seguridad en el Tránsito.

Copyright 1998
Chicagoland Bicycle Federation

Concebido y escrito por Dave Glowacz

Versión en español Seán Morris y Gabrielita Cambiasso

Diseño Gráfico Sustain